

## Entspannt durch den Sommer

Sommerzeit - Urlaubszeit. In dieser schönsten Zeit des Jahres will man Sorgen und Anspannungen hinter sich lassen und sich auf die schönen Dinge des Lebens konzentrieren. Gut, wenn sich die so gewonnene Entspannung danach mit in den Alltag nehmen lässt. Unterstützend wirken dabei Entspannungstechniken die helfen, sich zufrieden und mit möglichst wenig Stress durch den Alltag zu navigieren. Regelmäßige Entspannung lässt sich leicht ins Alltagsleben integrieren, wenn man die für sich richtige Methode gefunden hat. Tipps dazu gibt Ursula Sauer von der Geschäftsleitung der brainLight GmbH. Das Unternehmen aus Goldbach/Unterfranken ist Hersteller eines Tiefenentspannungssystems. Jost Sagasser ist der Pressereferent der brainLight GmbH.

Jost Sagasser: Frau Sauer, welche Bedeutung hat Stress für den Menschen?

Ursula Sauer: Stressfaktoren, die über lange Zeit hinweg bestehen oder immer wieder erneut auftreten, werden zum Problem. Dann gelingt es dem Körper selbst in Erholungsphasen nicht mehr auf ein Ruhenniveau zurückzuschalten. Dies kann z.T. deutliche gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen: von einer Schwächung der Immunkompetenz und somit einer höheren Anfälligkeit für Infektionskrankheiten über die Verstopfung der Blutbahn (durch Fett, Zucker und verklumpende Blutplättchen) bis hin zu Gefäßverschluss in Herz, Lunge oder Gehirn. Auch negative Auswirkungen auf den Verlauf von Krankheiten, die vom Ursprung her nichts mit Stress zu tun haben (z.B. Allergien), sind möglich. Eine mögliche psychische Folge ist das so genannte „Burnout-Syndrom“, ein anhaltender und schwerer Erschöpfungszustand mit körperlichen und psychischen Beschwerden.

Sagasser: Wirkt Stress also nur negativ?

Sauer: Ein völlig stressfreies Leben ist nicht wünschenswert: Positiver Stress (Eustress) erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die Leistungsfähigkeit unseres Körpers, ohne ihm zu schaden. Eustress motiviert und steigert die Produktivität, zum Beispiel, wenn wir Aufgaben erfolgreich lösen. Die schöne Erfahrung, eine Herausforderung gemeistert zu haben, steigert wiederum das Selbstvertrauen, die nächste Aufgabe genauso gut zu bewältigen.

Sagasser: Wie kann man die richtige Balance finden?

Sauer: Es gibt viele angenehme Aktivitäten, die sich als Nebeneffekt entspannend auf Körper und Gemüt auswirken. In die Sauna zu gehen, ein Bad zu nehmen, sich massieren zu lassen, ein ausgedehnter Spaziergang, malen, lesen und beruhigende Musik zu hören sind Tätigkeiten, die instinktiv zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens ausgeführt werden und einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags herstellen. Tätigkeiten dieser Art werden als passive Entspannungsmethoden bezeichnet.

Aktive Entspannungsmethoden dagegen erfordern bewussten Einsatz oder Fokus, um körperliche und geistige Balance zu erreichen. Darunter zählt Ausdauertraining wie Joggen, Radfahren,

Schwimmen, Skilanglauf und Nordic-Walking. Aber auch andere Sportarten wie zum Beispiel Tanz und das Ausüben von Kampfkünsten können ideal zur Bewältigung von Stress sein. Des Weiteren zählen sanfte Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong und Progressive Muskelentspannung zu den aktiven Entspannungstechniken.

Sagasser: Wie denken Sie über Meditations- und Atemübungen?

Sauer: Menschen, die in ihrem Alltag überwiegend ihre geistigen Kapazitäten einsetzen, profitieren vom ausgleichenden Effekt körperlichen Trainings, aber müssen darüber hinaus oft lernen, ihre Gedanken abschalten zu können. An diesem Punkt setzen mentale Entspannungsmethoden an. Schon einfache Atemübungen können helfen, Anspannungen loszulassen und den Geist zu beruhigen. Verschiedene Meditationstechniken führen einen Schritt weiter, indem man bewusst versucht, Kontrolle über die eigenen Gedanken zu erlangen oder in einem Gedankenlosen Zustand zu verharren. Fantasiereisen dagegen regen zum Verweilen in Traumwelten an, wodurch man sich gezielt von stressigem Gedankentrubel ablenkt.

Sagasser: Frau Sauer, Ihr Unternehmen ist Hersteller eines Entspannungssystems, das Entspannung per Knopfdruck verspricht. Können Sie uns dazu etwas sagen?

Sauer: Wer wenig Geduld oder Zeit hat und es als schwierig empfindet, abzuschalten kann ähnliche Ergebnisse mittels der brainLight-Entspannungstechnologie erreichen. So genannte Entspannungssysteme oder Synchros induzieren über Brille und Kopfhörer Licht- und Tonimpulse. Diese regen das Gehirn zur Synchronisation an und führen es innerhalb von 15 Minuten in entspannende Frequenzbereiche. Teilweise werden diese Geräte komplementär auch in Kombination mit Ganzkörper-Massagesesseln angeboten.

Sagasser: Was würden Sie als Fazit nennen?

Sauer: Wenn man bedenkt, dass Stress altern lässt, sollte Entspannung fester Bestandteil des Alltags eines jeden werden. Wie auch immer diese aussieht.

Haben Sie Fragen zu diesem Artikel?

Pressereferent: Jost Sagasser

brainLight GmbH  
Hauptstr. 52  
63773 Goldbach  
06021-5907-13  
[jost.sagasser@brainlight.de](mailto:jost.sagasser@brainlight.de) [www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

Veröffentlicht in Bleib Gesund -der Gesundheitsblog [bleib-gesund.info](http://bleib-gesund.info) 18.07.13

